

SOG‘LOM AVLOD KELAJAK POYDEVORI

Ashurov Raxmatulla Quvondiqovich
SamDCHTI “Gumanitar fanlar va axborat
texnologiyalari” kafedrası o‘qituvchisi

Eraliyev Oblaqul Botirovich,
Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi “Hamshiralik ishi” kafedrası mudiri:

Norqulova Nasiba O‘tkir qiz.
“Terapiya kafedrası” o‘qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada yosh avlodning, ya'ni yangi o'sib kelayotgan yoki endi dunyoga kelib, mana shu yurtda voyaga yetadigan insonlarning har tomonlama sog' va salomat bo'lishi haqida yoritilgan. Sog'lom turmush tarzining muhim qoidasiga amal qilish bu mavzuning asosiy maqsadidir. Bundan tashqari, vitaminlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish, sog'lom turmush tarziga e'tiborli bo'lish, sport bilan shug'ullanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish sog'lom hayot kechirishning asosiy omilidir.

Kalit so'zlar: kelajak, salomatlik, shior, oila, sport, avlod, sog'lom turmush tarzi, gigiyena.

A HEALTHY GENERATION IS THE FOUNDATION OF THE FUTURE

Annotation:

This article describes the health and well-being of the young generation, that is, people who are growing up or are coming to the world and growing up in this country. The main goal of this topic is to follow the important rules of a healthy lifestyle. In addition, consuming products rich in vitamins, maintaining a healthy lifestyle, doing sports, and following hygiene rules are the main factors of living a healthy life.



Keywords: future, health, slogan, family, sport, generation, healthy lifestyle, hygiene.

Sogʻlom avlod, farzandlarimizni har jihatdan yetuk va barkamol insonlar qilib voyaga yetkazish, ularga kelajagimiz egalari deb qarash, yurt kelajagiga bevosita daxldor masala sifatida istiqlool siyosatining uzviy qismiga aylangani ham mohiyat-eʻtibori bilan shu ezgu maqsadga xizmat qiladi.

Biz mustaqilligimizning ilk yillaridanoq sogʻlom avlod tarbiyasini evg ustuvor vazifa deb belgiladik. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga koʻtarildi. Mustaqil Vatanimizning birinchi ordeni «Sogʻlom avlod uchun» deb atalgani, «Sogʻlom avlod uchun» xalqaro xayriya jamgʻarmasining tashkil etilishi fikrimiz tasdigʻidir

Yurtimizda sogʻliqni saqlash sohasida bunday muvaffaqiyatlarga erishishda jismoniy tarbiya va sportning ham munosib ulushi bor. Hozir qaysi shahar, tuman yoki olis qishloq hududiga bormang, koʻrkam ijtimoiy-maishiy binolar qatorida biri biridan chiroyli, muhtasham sport majmualari, stadionlar va inshootlarga koʻzingiz tushadi. Ularda minglab bolalarning oʻzlari sevgan sport turlari bilan shugʻullanayotgani esa havasingizni keltiradi. Ushbu yoʻnalishdagi islohotlarning dunyo miqyosida ham yuksak darajada eʻtirof etilib, endilikda Oʻzbekiston tajribasini oʻrganishga boʻlgan qiziqishning tobora ortib borayotgani yanada quvonarlidir.[1]

Mazkur islohotlarning asosiy maqsadi yosh avlodning ijtimoiy shakllanishi va kamol topishi, iqtidorini jamiyat manfaatlari yoʻlida imkoni boricha toʻla-toʻkis roʻyobga chiqarish uchun ijtimoiy, iqtisodiy, huquqiy sharoit yaratish hamda ularni kafolatlashdan iborat. Voyaga yetguncha, yaʼni 18 yoshgacha boʻlgan davr inson umrida eng nozik, eng murakkab davrdir. Shu yoshda inson ongi, axloqi, maʼnaviy qiyofasi shakllanadi. Bu davrda farzandlarimizni oʻz holiga tashlab qoʻyish, tarbiyasi, ilmi va maʼnaviyati bilan shugʻullanmaslik kelajakda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Shu jihatdan maʼnaviy va jismoniy barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasi mamlakatimiz uchun umummilliy vazifa boʻlib, bu ezgu maqsad yoʻlida amalga oshirilayotgan ishlarni izchil davom ettirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishi hisoblanadi. Faqat jismoniy jihatdan baquvvat boʻlgan odamni tarbiyalash unchalik



qiyin emas. Ammo uni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol toptirish g'oyat murakkab vazifa. Ayniqsa, bugungi kunda –mafkuraviy kurashlar goh oshkora, goh pinhona tus olgan hozirgi nozik, qaltis sharoitda, tahlikali zamonda bu masala nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Ming afsuski, ba'zi oilalarda ota-onalar na o'zlarining, na farzandlarining salomatligini o'ylaydilar. Ular bilmaydiki, qator-qator mashinalari, dang'illama imoratlari bor odam boy emas, balki oilasi tinch, sog'lom, odobli, aqlli farzandlari bor inson chinakam boydir.

Sog'lom bolaning tug'ilishi, eng avvalo, onaning sog'lig'iga bog'liq. Olloh taolo yaratgan tabiatning buyuk mo'jizasi bo'lmish ayol dilbandini to'qqiz oy o'z bag'rida, yurak ostida avaylab dunyoga keltiradi. Uni voyaga yetkazish uchun o'zini ayamadan, butun hayotini baxshida etadi. Ana shu jarayonda ayol neki yaxshilik yoki yomonliklarni boshdan keshirsa, uning vujudi orqali homilaga o'tadi. Sog'lig'i nochor, xo'rlangan, iztirob chekkan onadan sog'lom farzand tug'ilmaydi. Sog'lom bolaning dunyoga kelishi uchun otaning ham qoni toza, tani va ruhi sog'lom bo'lishi kerak. Boshqacha aytganda, oilada sog'lom go'dak kulgusi yangrash uchun ona ham, ota ham sog'lom va ahil bo'lishi kerak. Bir so'z bilan aytganda, sog'lom farzand faqat sog'lom oilada tug'iladi. Oilaning sog'lomligini undagi muhit, ota-onaning totuvligi, bir-birini tushunishi, qo'llab-quvvatlashi, o'zaro izzat-hurmati belgilaydi.[2]

Globalashuv asrida insoniyat oldida bir qator tashvishlar paydo bo'lishi mumkin. Ya'ni, noto'g'ri ovqatlanish, yarim tayyor mahsulotlarning haddan tashqari ko'p iste'moli bugun talay kasalliklarning "yosharishiga", insonning jismoniy va ruhiy faoliyatida buzilishlarga olib kelmoqda. Ayrim mutaxassislar vaqtida chora ko'rilmasa, kelajakda yer kurrasidagi millionlab aholi sog'lig'i jiddiy xavf ostida qolishidan xavotirlanishayotir. Germaniya, Fransiya, Amerika singari rivojlangan davlatlarni ham bu muammo tashvishga solyapti. Uni bartaraf etish yo'lida turli jamg'armalar, harakatlar tuzilib aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi borasida tashviqotlar uyushtirilmoqda.[4]

Mahmud Koshg'ariyning "Devonu lug'atit turk" asarida Oyto'ldi o'g'liga qilajak nasihati avvalida "ichkilik ichma, nobakorlarga aralashma, o'zing ezgulikka erishishni istasang, hamisha emin yur" deb tayinlaydi. Shuningdek, bu "ikki odatdan muqaddas qut qochadi, ular kishiga qashshoqlik yo'lini ochadi", deya uni



ogohlantiradi. Nosog'lom hayot tarzi, ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi yaramas illatlar xalqimizda azaldan qoralangan. Biz tadqiqoimizning amalga oshirgan loyihasidan biri ham aynan shu yo'nalishda. Uning doirasida Samarqand shahar va tumanlaridagi oliy o'quv yurtlari va professional ta'lim tashkilotlarida Sog'lom turmush tarzi mavzusida seminarlar tashkil etilib kelmoqda. Bundan tashqari, Sog'lom turmush tarzi tamoyillari, Ratsional ovqatlanish, Giyohvandlik va zararli odatlar profilaktikasi, OIV profilaktikasi mavzularida o'quv mashg'uloti o'tkazilib kelmoqda.

Inson umrining zavoli bo'lgan illatlar haqida suhbatlar, tushuntirish ishlari olib borildi. Mashg'ulotlardan so'ng yoshlar o'rtasida ijtimoiy tadqiqotlar natijalari tahlili asosida tavsiyalar ishlab chiqildi. "O'smirlar sog'lom turmush tarzi haqida" nomli risola chop etildi. Yil davomida esa ilmiy, ommabop maqola hamda qo'llanmalar nashr etildi. Ushbu sa'y-harakatlar yosh avlodning yot illatlarga qarshi ma'naviy immunitetini shakllantirishda, mustahkamlashda qo'l keladi, albatta.[3] Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sog'lom avlod kelajak poydevori shiori ostida qilinadigan har bir xizmat butun el-yurt kelajagi uchun, butun davlat, xalq xo'jaligi uchun qilingan xizmat hisoblanadi. Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalarini bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

Foydalangan adabiyotlar:

1. M.Xolmatova. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog'lom avlod tarbiyasi.—T., 2000.
2. R.U. Arziqulov. Sog'lom turmush tarzi.—T., 2005.
3. S.S. Esonturdiyev. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi.—T., 2002.
4. M.G. Ziyayeva. Narkologiya.—T., 2005.
5. D.I. Mahmudova. Ko'krak suti bilan boqish.—T., 2004.
6. E. G'oziyev. Psixologiya.—T., 1994.
7. R.Mavlonova. Pedagogika.—T., 2002.